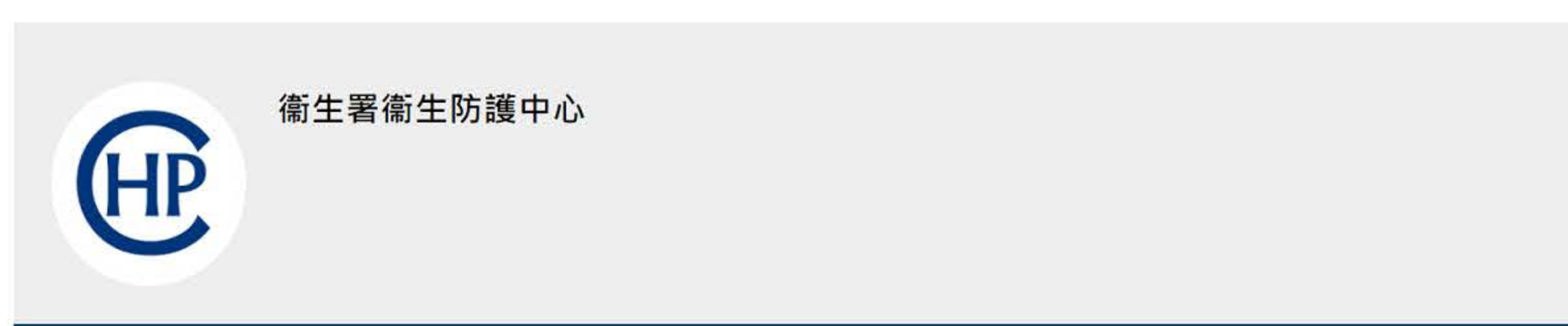


教導孩子咳嗽禮儀和正確潔手



2021年04月30日

中學 | 小學 | 幼稚園 | 專家教路



咳嗽乞噏掩鼻口 記得跟住要潔手

面對2019冠狀病毒病大流行，家長除了時刻保持個人和環境衛生，亦應以身作則，讓孩子養成好習慣，預防感染和減低傳播病毒的風險。2019冠狀病毒病主要經由呼吸道飛沫或接觸傳播，衛生署衛生防護中心今年以「咳嗽乞噏掩鼻口 記得跟住要潔手」作為5月5日手部衛生日的主題，提醒大家咳嗽禮儀和保持手部衛生，是簡單而有效的防感染方法。

小朋友在幼稚園或學校裡容易交叉感染。家長可以教導孩子咳嗽禮儀。當鼻子發癢想打噴嚏或喉嚨不適想咳嗽時，首先要避免面向他人，盡快用紙巾遮住口鼻，然後將沾污的紙巾丟進有蓋垃圾桶，再以視液及清水潔手。如果沒有紙巾，可教導孩子彎曲手臂，用衣袖遮蓋口鼻，然後潔手。如周圍沒有洗手設備，可使用含 70-80%酒精搓手液搓手至少20秒。大家要避免直接用手遮掩口鼻，因為病菌會沾染在手上，再用手去觸摸公共物品如公園遊樂設施、玩具、扶手、座位等，就會很容易污染周圍環境、傳播病菌。

疫情期間如要外出，家長和孩子都會戴上口罩。家長可提醒孩子如要咳嗽或打乞噏，不要拉低口罩，雙手避免接觸口罩表面，因為口罩表面可能沾有細菌病毒。污穢的口罩要更換，扔進有蓋垃圾桶內，然後用視液和清水徹底清潔雙手。外出或上學時可提點孩子帶備紙巾和酒精搓手液放在背包中，勤潔手，做個整潔有禮的好孩子！

即使疫情放緩，我們也應該遵守咳嗽禮儀。呼吸系統疾病是兒童時期最常見的疾病之一，要預防呼吸道傳染病，家長應以身作則，從小開始培養孩子良好的衛生習慣。做得好要稱讚、多鼓勵，為家庭和社會的健康出一分力。

想了解更多，可瀏覽「手部衛生日」專頁：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/104150.html>

咳嗽乞噏掩鼻口 記得跟住要潔手

(學校篇)

